



いわだきま～す

令和7年10月
大阪市立南大江小学校

さわやかでごしやすい季節になりました。「スポーツの秋」「読書の秋」運動にも学習にもぴったりの季節です。秋は、冬に向けてエネルギーをたくわえるために食欲も出てくるころです。食べすぎにはくれぐれも注意しながら、「味覚の秋」も楽しみましょう。

秋が旬の食べものを食べよう！

秋は、おいしい食べものがたくさんとれるので「実りの秋」ともいわれます。この時期は、さんま、さつまいもなどがおいしい季節です。秋にとれる食べ物には、ほかにどのようなものがあるのかさがしてみるのもいいですね。旬の食べ物を知り、おいしくいただきましょう。



旬とは…

食べものが、

・栄養がたくさんふくまれている時期のこと

・一番おいしい時期のこと

・一番たくさんとれる時期のことをいいます。



旬を知ろう！

秋が旬の食べ物には、

さつまいも・さといも・にんじん・米・くり・かき・ぶどう・さんま・しめじなどがあります。



～10月の献立紹介～

10月の献立には秋が旬の食べものが出てきます。

◆旬の果物を使って…

10月2日(木)・10月29日(水)りんご 10月10日(金)和なし(カット缶)

◆旬のさつまいもを使って…

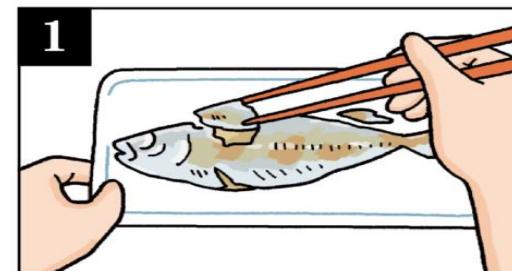
10月2日(木)鶏肉とさつまいものシチュー

10月7日(火)大学いも

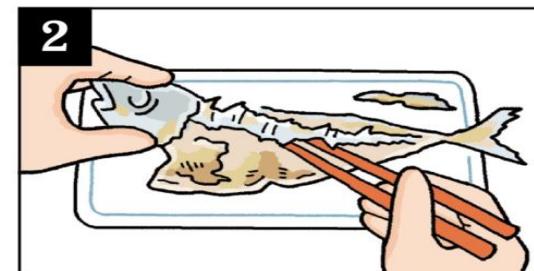
10月17日(金)おさつチップス

焼き魚の食べ方

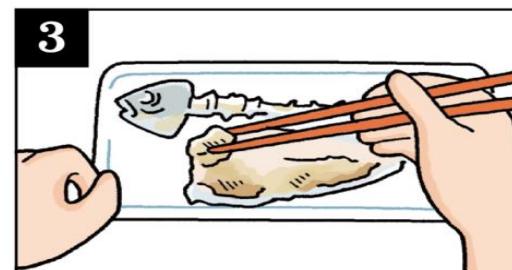
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



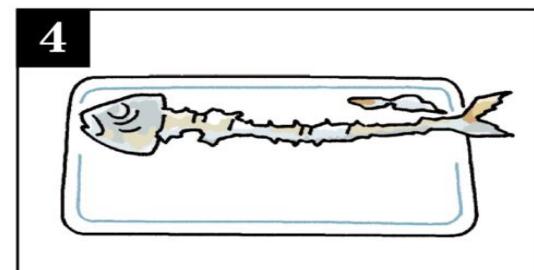
背びれや胸びれを取り、皿のおくに置き、
上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間に、
はしを入れて外します。



頭と中骨は皿のおくに置き、下の身も
頭の方から食べすすめます。



食べ終わったら、残った骨などは、皿の
おくにまとめておきます。